

### SE PAROU DE FUMAR, NÃO RECAIA APÓS O PARTO!

Algumas mulheres que param de fumar durante a gravidez voltam a fumar após o parto. No entanto, manter a decisão de parar de fumar tem muitos benefícios, não só para o seu bebé, mas também para si.

#### BENEFÍCIOS DE NÃO FUMAR:

- Vai recuperar melhor do parto, porque terá mais energia e respirará mais facilmente.
- Não transmitirá as substâncias tóxicas do fumo através do leite, no caso de estar a amamentar.
- Evitará que o bebé fique exposto ao fumo do tabaco existente no ar interior da sua casa.
- As suas roupas e a sua casa vão cheirar melhor.
- Dará um exemplo saudável ao seu bebé e à sua família.
- Diminuirá a probabilidade de desenvolver doenças associadas ao tabaco, aumentando a sua expectativa de vida saudável.
- Terá mais dinheiro disponível para gastar em outras coisas.
- E vai sentir-se bem consigo mesma, pela decisão que tomou, porque fez bem a si e ao seu bebé.

#### RESPIRAR O FUMO AMBIENTAL DO TABACO PODE PREJUDICAR A GRAVIDEZ?

Sim. O risco não está presente apenas quando consome tabaco, mas também quando está exposta ao fumo existente no ambiente. Não existe um nível seguro de exposição. Fumar à janela ou apenas em algumas divisões da casa não é suficiente para eliminar o risco. Se, em sua casa, outros membros da sua família são fumadores, peça-lhes que parem de fumar. A única maneira de se proteger a si e à sua família é através da opção por ambientes totalmente livres de fumo.

## AGORA A DECISÃO É SUA!

Enquanto decide o que fazer, pode escrever os prós e os contras de deixar de fumar:

- O que vê de positivo, ou de negativo, se continuar a fumar?
- O que poderá perder, ou o que poderá ganhar, se parar de fumar?

	CONTINUAR A FUMAR	PARAR DE FUMAR
ASPETOS POSITIVOS		
ASPETOS NEGATIVOS		

Se pretende parar de fumar e tem receio de não ser capaz de o conseguir sozinha, peça ajuda ao seu médico, enfermeiro ou outro profissional de saúde ou procure uma consulta de cessação tabágica.

Mais informação: Contacte o seu Centro de Saúde ou ligue Saúde 24: 808 24 24 24

## NUNCA É TARDE DEMAIS PARA PARAR DE FUMAR!

## AME A VIDA, NÃO FUME!



## GRAVIDEZ e TABACO Saiba mais